

INCREASED KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN ABOUT ANXIETY IN PREGNANCY IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC**Dionesia Octaviani Laput*, Eufrasia Prinata Padeng, Maria Sriana Banul, Silfia Angela Norce Halu, Natalia Damaiyanti Putri Raden**

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng
Jln Jend Ahmad Yani No 10 Tromolpos 805, Ruteng-Flores , NTT
*Email korespondensi: dinnylaput@gmail.com
(Diterima 31-01-2022; Disetujui 25-02-2022)

ABSTRAK

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap virus COVID-19 karena perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan penurunan imunitas pada ibu hamil yang dapat menyebabkan hal yang serius bagi ibu hamil. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang COVID-19 dan cara menghadapinya. Metode yang digunakan adalah ceramah yang variatif dan hasil yang didapat adalah pengetahuan ibu setelah penyuluhan meningkat sangat baik dan 70% ibu hamil mengalami penurunan pengaruh dan tidak takut lagi untuk rutin memeriksakan kesehatan kehamilannya.

Kata kunci: Kecemasan, Covid-19, Kehamilan

ABSTRACT

Pregnant women are one of the groups that are vulnerable to the COVID-19 virus because the physiological changes that occur in pregnant women cause a decrease in immunity in pregnant women which can cause serious things for pregnant women. The anxiety that occurs in pregnant women is due to the lack of knowledge of pregnant women about COVID-19 and how to deal with it. The method used was a varied lecture and the results obtained were that the mother's knowledge after counseling had increased very well and 70% of pregnant women experienced a decrease in influence and were no longer afraid to routinely check their pregnancies in health.

Keywords: Anxiety, Covid-19, Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu proses yang dialami wanita yaitu pembuahan yang bertujuan untuk meneruskan keturunan dimana proses tersebut terjadi secara alami, membuahkan hasil yaitu janin yang hidup dalam rahim ibu. Lamanya kehamilan adalah 40 minggu dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Kehamilan adalah proses yang alamiah sehingga harus dilakukan asuhan yang tepat agar ibu dan calon bayinya selalu dalam keadaan sehat (Syafrudin 2011).

Kehamilan merupakan suatu hal yang mempunyai risiko sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan terhadap hal tersebut walaupun dalam kehamilan adanya perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi biasanya adalah peningkatan hormon dimana bisa menyebabkan terganggunya suasana hati ibu, punggung terasa sakit, kram dan bengkak pada kaki, yang sering terjadi pada malam hari

sehingga menyebabkan terganggunya istirahat malam seorang ibu hamil (Rahmayanti et al. 2020)

Pandemi Covid-19 Telah melanda bumi ini sejak tahun 2019 dimana dilaporkan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa Infeksi Novel Coronavirus Disease (COVID-19) ini pertama kali ditemukan di Wuhan. Virus ini menyebabkan situasi darurat pada seluruh belahan dunia yang dibuktikan dengan dari 216 negara tercatat yang terkonfirmasi COVID 19 sebanyak 17.660.523 dan kasus yang meninggal 680.894. Indonesia untuk pertama kalinya melaporkan 2 kasus positif pada bulan Maret 2020, dan saat ini terjadi peningkatan kasus sebanyak 3.003 menjadi 165.887, dan yang meninggal mengalami peningkatan sebanyak 105 menjadi 7.169 kasus (Gugus Tugas Penanganan COVID-19 RI 2020)

Ibu hamil adalah salah satu yang kelompok yang rentan terhadap Virus COVID-19 ini karena perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan terjadinya penurunan imun pada ibu hamil yang bisa menyebabkan hal yang serius bagi ibu hamil (Liang and Acharya 2020). Pada era pandemi Covid-19 ini pemerintah memberlakukan pembatasan sosial pada hampir seluruh layanan untuk mencegah penyebaran virus ini. Salah satu yang menjadi dampak pembatasan sosial ini adalah pelayanan *Antenatal Care* dan pelayanan kesehatan lainnya sehingga menimbulkan kecemasan pada ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan Kehamilan. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang COVID-19 dan bagaimana cara mengatasinya.

Pada studi pendahuluan awal, kami melakukan wawancara pada 15 ibu hamil yang datang ke Pustu Golodukal untuk melakukan pemeriksaan kehamilan rutin. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa sebagian besar ibu belum mengetahui dengan baik tentang COVID-19 ini termasuk bagaimana melakukan protokol kesehatan yang baik untuk mencegah penyebaran virus ini. Semua ibu hamil yang diwawancarai mengaku kalau mereka merasa cemas melakukan pemeriksaan kehamilan di era pandemi ini. Pada saat itu juga dapat dilihat bahwa ibu-ibu hamil yang datang ke Pustu Golodukal ini tidak melakukan protokol kesehatan dengan baik dimana ada yang tidak mencuci tangan, memakai masker yang tipis dan tidak tepat menggunakannya, bahkan ada yang tidak memakai masker.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka kami melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Peningkatan pengetahuan Ibu hamil untuk mengatasi kecemasan selama era pandemi COVID-19”. Kegiatan ini dilakukan dengan

memberikan penyuluhan kepada ibu hamil yang datang berkunjung ke Pustu Golodukal untuk mengurangi kecemasan selama pandemic COVID 19 ini.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini dilakukan bersama tim dosen dan mahasiswa yang dilaksanakan di salah satu Pustu di wilayah Kerja Puskesmas La'o, Kabupaten Manggarai, yaitu Pustu Golodukal. Kegiatan ini juga difasilitasi oleh bidan koordinator yang ada di Pustu Golodukal untuk memperlancar kegiatan ini.

Untuk memecahkan masalah ini adapun alternatif yang akan dilakukan yaitu pendekatan klasikal melalui penyuluhan tentang cara mengurangi kecemasan menghadapi kehamilan selama pandemi covid-19 ini, ketidaknyaman pada ibu hamil, adaptasi fisiologis dan psikologis pada ibu hamil, dan ANC yang tepat selama pandemi COVID-19. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah yang dikombinasikan dengan gambar-gambar, animasi dan *display* dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah. Pada akhir sesi dilaksanakan evaluasi untuk menggali kembali pemahaman ibu tentang materi yang telah disampaikan dan memberi kesempatan untuk melakukan diskusi agar materi yang disampaikan bias berguna dan terserap dengan baik.

Dari hasil yang didapatkan setelah penyuluhan ini, penyuluh menyimpulkan bahwa penyampaian informasi melalui penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berkala dengan melibatkan keluarga sehingga masyarakat luas agar memperoleh pemahaman yang sama tentang penularan dan pencegahan COVID-19 pada saat kehamilan sehingga keluarga dapat memberikan dukungan yang penuh kepada ibu untuk mengurangi kecemasannya dalam menghadapi kehamilan selama pandemi COVID-19 ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Pustu Golodukal yang melibatkan ibu-ibu hamil yang terdata di Pustu yaitu sebanyak 30 orang dan melakukan pemeriksaan ANC rutin di Pustu Golodukal. Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi karena mengingat kegiatan ini dilakukan saat pandemi COVID-19 dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan waktu yang singkat dan terbatas, tetapi untuk mempermudah pemahaman ibu hamil tentang materi yang diberikan ibu-ibu hamil dibekali dengan buku KIA dan *leaflet*.

Kegiatan ini dimulai dengan menggali pengetahuan ibu hamil tentang COVID-19 dan masalah yang dihadapi selama kehamilan ini setelah itu dilakukan penyuluhan yang

berisi materi tentang cara mengurangi kecemasan menghadapi kehamilan selama pandemi covid-19 ini, Ketidaknyaman pada Ibu Hamil, Adaptasi Fisiologis dan Psikologis pada Ibu Hamil, dan ANC yang tepat selama Pandemi COVID-19. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan memberikan *posttest* untuk melihat sejauh mana peserta memahami tentang materi yang diberikan dan untuk mengetahui kecemasan yang dihadapi peserta dalam menghadapi pandemi ini.

Pada tahap awal yaitu menggali pengetahuan ibu hamil tentang COVID-19 didapatkan hasil bahwa sebagian ibu hamil belum paham betul tentang COVID-19 ini sehingga mereka merasa cemas/takut karena banyaknya cerita tentang COVID-19 ini yang belum pasti kebenarannya dan juga kurangnya sosialisasi tentang COVID-19 ini sehingga masyarakat cenderung untuk memiliki sikap dan tindakan yang kurang juga yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu sebelum Penyuluhan

No	Pengetahuan	Baik	Kurang	Jumlah
1	Penularan Covid dan Pencegahannya	30%	70%	100%
2	Ketidaknyaman pada Ibu Hamil,	40%	60%	100%
3	Adaptasi Fisiologis dan Psikologis pada Ibu Hamil	36.6%	63,4%	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu hamil tentang penularan dan pencegahan Covid 19 sangat rendah. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan yang dimiliki ibu berpengaruh terhadap sikap dan tindakan ibu sehingga karena kurangnya pengetahuan ini membuat ibu cemas tentang kehamilannya yang terjadi di masa pandemi COVID-19 sehingga ibu tidak tahu bagaimana harus bertindak untuk mencegah penularannya dan tetap rutin untuk memeriksakan kehamilannya di fasilitas pelayanan kesehatan.

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan untuk menambah pengetahuan peserta yang dilakukan dengan metode ceramah bervariasi. Peserta terlihat aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan yang bisa dilihat dengan keaktifan menyimak dan bertanya setelah dilakukan penyuluhan peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan peserta antusias untuk bertanya. Di akhir sesi peserta dilakukan *posttest* untuk mengukur sejauh mana peserta paham dengan materi yang telah disampaikan dan hasilnya dapat dilihat pada table berikut ini .

Tabel 2. Pengetahuan Ibu setelah Penyuluhan

No	Pengetahuan	Baik	Kurang	Jumlah
1	Penularan Covid dan Pencegahannya	86.6%	13.4%	100%
2	Ketidaknyaman pada Ibu Hamil	90%	10%	100%
3	Adaptasi Fisiologis dan Psikologis pada Ibu Hamil	96.6%	3,4%	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan yang sangat baik. Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan pada saat penyuluhan peserta sangat memperhatikan dengan baik penyuluhan yang diberikan, keaktifan dalam bertanya dan didukung dengan metode yang baik yaitu adanya demonstrasi saat penyuluhan, gambar-gambar yang menarik dan materi disampaikan secara ringan yang memudahkan peserta dapat dengan mudah untuk memahami materi yang disampaikan.

Setelah semua rangkaian kegiatan di atas, penyuluh kembali melakukan wawancara untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan di masa pandemi COVID-19 ini. Dari hasil wawancara didapatkan hasil bahwa 70% ibu hamil mengalami penurunan kecemasan dan tidak takut lagi untuk rutin memeriksakan kehamilannya di fasilitas kesehatan. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan seseorang karena penyuluhan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada sikap, pengetahuan dan perilaku seseorang ataupun dalam suatu kelompok (Widorini, Surachmindari, and Triningsih 2017)

Dari hasil yang didapatkan setelah penyuluhan ini, penyuluh menyimpulkan bahwa penyampaian informasi melalui penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berkala dengan melibatkan keluarga sehingga masyarakat luas agar memperoleh pemahaman yang sama tentang penularan dan pencegahan COVID-19 pada saat kehamilan sehingga keluarga dapat memberikan dukungan yang penuh kepada ibu untuk mengurangi kecemasannya dalam menghadapi kehamilan selama pandemi COVID-19 ini.

Bertambahnya pengetahuan tentang proses kehamilannya diharapkan mampu mengajarkan kepada masyarakat secara langsung dan berkelanjutan bagi setiap ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi internalnya untuk patuh melakukan ANC sebagai upaya deteksi dini pencegahan komplikasi. Peranan pendidikan kesehatan adalah melakukan intervensi terhadap faktor perilaku sehingga perilaku individu, maupun kelompok sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Pengetahuan tentang kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah

(*intermediate impact*) dari pemberian pendidikan kesehatan tersebut. Setelah itu perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan indikator kesehatan individu atau kelompok sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan kesehatan (Soekidjo 2014).

Ada proses yang kompleks yang terjadi pada saat kegiatan penyuluhan yakni pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang. Hasil penelitian yang sama dengan temuan pada kegiatan ini dilaporkan bahwa ada perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Aritonang et al. 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait penanganan kecemasan dalam menghadapi kehamilan pada pandemi COVID-19 yang meliputi cara mengurangi kecemasan menghadapi kehamilan selama pandemi covid -19 ini, Ketidaknyaman pada Ibu Hamil, Adaptasi Fisiologis dan Psikologis pada Ibu Hamil, dan ANC yang tepat selama pandemi COVID-19. Hal ini terbukti dengan diskusi banyak sekali keinginan tawaran mereka tentang cara pencegahan dan penanggulangan masalah kesehatan terutama kecemasan selama pandemi COVID-19. Kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu. Metode ceramah dan demonstrasi dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu cara pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, Juneris, Lolita Nugraeny, Sumiatik, and Ronni Naudur Siregar. 2020. "Peningkatan Pemahaman Kesehatan Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan COVID-19." *Jurnal SOLMA* 9(2): 261–69.
- Gugus Tugas Penanganan COVID-19 RI. 2020. *Data Covid-19*. Jakarta. <https://covid19.go.id/>.
- Liang, Huan, and Ganesh Acharya. 2020. "Novel Corona Virus Disease (COVID-19) in Pregnancy: What Clinical Recommendations to Follow?" *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* 99(4): 439–42.
- Rahmayanti, Rini et al. 2020. "Penyuluhan Tentang Penanganan Udem Pada Kaki Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Air Dingin Padang." *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)* 2(2): 84–89.
- Soekidjo, Notoatmodjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Syafrudin, D. 2011. *Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu Dan Anak)*. Jakarta: Trans Info Media.

Widorini, Devi Ertha, Surachmindari Surachmindari, and Reni Wahyu Triningsih. 2017. "Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(1): 14.